

AYOLLARDA YOSHGA QARAB OPTIMIZM VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNING O'ZGARISHI

Pulatova Dilfuza Baxramovna

**Toshkent shahridagi Belarus-O'zbekiston qo'shma tarmoqlararo
amaliy texnik kvalifikatsiyalar instituti Kengash kotibi**
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14759760>

Annotatsiya. Ushbu maqolada ayollarning yosh guruhlariga qarab optimizm va emotsional barqarorlikda qanday o'zgarishlar sodir bo'lishi tahlil qilinadi. Maqolada yosh, biologik, ijtimoiy va psixologik omillar ayollarning optimistik fikrlash va emotsional holatini qanday shakllantirishi haqida ko'rib chiqiladi. Yoshga qarab, ayollarning hayotiy tajribalari, gormonal o'zgarishlar, ijtimoiy rollar va oilaviy mas'uliyatlar kabi faktorlar optimizm va barqarorlikka turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqola, bu o'zgarishlarni yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: optimizm, emotsional barqarorlik, yosh, biologik omillar, psixologik omillar, ijtimoiy omillar, ayollar, gormonal o'zgarishlar, stress, hayotiy tajriba.

Optimizm va emotsional barqarorlik inson psixikasining muhim jihatlaridan bo'lib, ularning rivojlanishi va shakllanishi turli yosh guruhlarida turlicha namoyon bo'ladi. Ayollarda optimizm va emotsional barqarorlikni shakllantiruvchi omillar juda ko'p va ulardan bir nechtasi yoshga qarab o'zgaradi. Yosh, biologik, ijtimoiy va psixologik omillar ayollarning dunyoqarashi va his-tuyg'ularini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada yosh guruhlarida o'rtasidagi optimizm va emotsional barqarorlikning o'zgarishi, shuningdek, ushbu o'zgarishlarga ta'sir qiluvchi faktorlar tahlil qilinadi.

Yoshga qarab optimizm va emotsional barqarorlikning o'zgarishi turli omillarga bog'liq bo'lib, har bir yosh davrida turli xususiyatlar va qiyinchiliklar mavjud. Keling, bu o'zgarishlarni uchta asosiy yosh davriga ajratib ko'rib chiqamiz:

1. Yosh 18-30: Yangi boshlanishlar va o'zini anglash. Yoshlarning bu davrida ayollar ko'pincha yangi bosqichlarga, masalan, ta'lim olish, ish hayoti, munosabatlar va oilaviy vazifalar bilan shug'ullanishga kirishadilar. Bu davrda optimizm ko'pincha yuqori bo'ladi, chunki yosh ayollar yangi imkoniyatlarga, hayotdagi o'zgarishlarga ochiq bo'ladilar. Emotsional barqarorlik esa ko'proq turli xil stresslarni boshqarish va yangi vaziyatlarga moslashishga asoslangan bo'ladi. Bu yoshda ayollar o'zlarini topish, o'zgarishlarga qanday moslashish va o'z imkoniyatlarini maksimal darajada ishlatishga intilishadi.

2. Yosh 30-45: Hayotning pishib yetilgan davri. Ushbu yosh guruhida ayollar ko'pincha oilaviy mas'uliyatlarni va ishdagi muvaffaqiyatlarni birlashtirishga harakat qilishadi. Bu davrda emotsional barqarorlik yuqoriroq bo'lishi mumkin, chunki hayotiy tajriba va o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashish qobiliyati kuchayadi. Optimizmning pastlashishi mumkinligi, o'ziga bo'lgan talablar va ichki bosimning oshishi bilan bog'liq. Bu yoshdagi ayollar, ko'pincha, hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi ko'proq ehtiyotkorlik bilan yondashadilar.

3. Yosh 45 va undan katta: Yangi bosqich va hayotiy tajriba. Ushbu yoshdagi ayollarda, ayniqsa, menopauza va hayotdagi boshqa katta o'zgarishlar bilan bog'liq biroz turli hissiyotlar bo'lishi mumkin. Gormonal o'zgarishlar va hayotning yangi bosqichiga o'tish optimizm va emotsional barqarorlikka ta'sir qilishi mumkin. Bu yoshdagi ayollar, ko'pincha,

o'zgarishlarga kamroq ijobiy munosabatda bo'lishi mumkin, ammo ular o'zlarining hayotiy tajribalaridan foydalangan holda ko'proq barqarorlikni saqlashga harakat qilishadi.

Ayollarning yoshga qarab *biologik o'zgarishlari*, ayniqsa gormonal o'zgarishlar, optimizm va emotsional barqarorlikka katta ta'sir ko'rsatadi. Yoshlarning boshida gormonal tizim yaxshi ishlaydi, bu esa emotsional barqarorlikka va ijobiy fikrlashga yordam beradi. Biroq, menopauza kabi davrlarda gormonlar darajasining o'zgarishi ayollarda hissiy tebranishlar, asabiylashish va depressiya kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, homiladorlik davri ham ayollarning emotsional holatiga ta'sir qilishi mumkin.

Ayollarning yoshga qarab *ijtimoiy roli* ham optimizm va emotsional barqarorlikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Yoshlar ijtimoiy va oilaviy hayotga moslashish uchun yangi imkoniyatlarga ega bo'lsa, kattalar hayotining turli bosqichlarida ko'proq mas'uliyatlar va majburiyatlar yuzaga keladi. Masalan, yosh ayollar o'zlarini ko'proq ijtimoiy va professional o'zgarishlarga tayyor deb hisoblashlari mumkin, ammo ular ham ijtimoiy bosimlar va oilaviy kutishlarga duch kelishlari mumkin. Katta yoshdagilar esa, ko'pincha o'zlarining oila va ishdagi o'rni haqida chuqurroq o'ylashadi va bu ular uchun optimizmning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Yoshga qarab *psixologik omillar*, masalan, o'z-o'zini anglash, o'zaro munosabatlar, muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklar ham ayollarning optimistik fikrlashiga ta'sir qiladi. Yosh ayollar ko'pincha yangi imkoniyatlar va hayotdagi ijobiy o'zgarishlar bilan bog'liq. Kattaroq yoshdagi ayollar esa hayotning turli bosqichlarida yuzaga kelgan tajribalar, qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklardan o'rgangan holda o'zlarini va dunyoqarashlarini shakllantiradilar.

Xulosa. Yoshga qarab optimizm va emotsional barqarorlikda sodir bo'ladigan o'zgarishlar murakkab va ko'plab omillarga bog'liq. Biologik o'zgarishlar, ijtimoiy kutishlar va psixologik tajribalar har bir yosh guruhidagi ayollarning optimizm va emotsional barqarorlik darajasiga turlicha ta'sir qiladi. Yoshlarning o'zgarishlariga mos ravishda, ayollar optimistik fikrlash va emotsional barqarorlikni turli yo'llar bilan boshqarishga o'rganadilar. Bu omillarni to'liq tushunish va hisobga olish, psixologik va ijtimoiy yordam tizimlarini yaxshilash uchun muhimdir.

References:

1. Aslamovna, B. S. (2023). The Role of Social Norms in The Formation of Moral Education of Youth. *International Journal of Scientific Trends*, 2(12), 79-85.
2. Aslamovna, B. S. (2023). Influence of the internet system on youth spiritual education. *Uzbek Scholar Journal*, 20, 24-26.
3. Aslamovna, B. S. (2023). THE ROLE OF SOCIAL NORMS IN THE MORAL RISE OF SOCIETY. *Western European Journal of Modern Experiments and Scientific Methods*, 1(2), 54-61.
4. Berdikulova, S. A., & Jamalova, N. U. (2023). CORRELATION OF MANAGEMENT VALUES AND INDIVIDUAL SELF-CONSCIOUSNESS IN SOCIAL PHILOSOPHY. *Экономика и социум*, (1-2 (104)), 23-26.
5. Berdikulova, S. A. (2023). Philosophical Aspects of the Study Spiritual Culture of the Person in Society. *American Journal of Science and Learning for Development. Impact Factor: SJIF*, 5, 2835-2157.

6. Jumaev, A. A. (2018). *O'zbek ayollarining ijtimoiy psixologiyasi: Yosh davrlari va muammolar*. Toshkent: Ijtimoiy fikr nashriyoti.
7. Mahmudova, L. X. (2015). *Ayollar psixologiyasi: Qiyinchiliklar va rivojlanish* (Iqtisodiy va ijtimoiy omillar). Toshkent: Akademnashr.